

MOM IN BALANCE | HARDLOOPSCHEMA 21 KM

VOOR WIE

- Je loopt 3x per week zelfstandig hard naast de Mpower workout.
- Bij dit schema gaan we ervan uit dat je deelneemt aan de Mpower workout en in een goede conditie bent.
- Je hebt wellicht al een of enkele malen een 10 kilometer of 16 kilometer (race) gelopen en je doel nu is dan ook om een halve marathon op een gezonde en prettige wijze te volbrengen.

UITGANGSPUNTEN ALGEMEEN

- De insteek is relatief overzichtelijk gehouden met hier en daar (extensieve) intervallen om de snelheid te verbeteren en voor de beginnende lopers voor afwisseling te zorgen. Het lijf moet nieuwe prikkels krijgen om zich te kunnen verbeteren.
- Uitgangspunt is een gemiddelde snelheid van ruim 6 minuten op de kilometer (9 a 10 km/u)
- Bij het beginnersschema van 21 kilometer wordt afhankelijk van de snelheid waarschijnlijk in de training niet de gehele afstand een keer afgelegd. Dit zou te belastend zijn voor het lichaam en maakt de training blessuregevoelig.

UITGANGSPUNTEN SCHEMA

- Indien je nog nooit eerder een 10 of 16 kilometer hebt gelopen, is het aan te raden om het schema **10 KM | Recreatief** of **16 KM | Recreatief** eerst te volgen.
- Loop idealiter 3 x per week, dit om het spier-, pees- en botstelsel aan de constante schokbelasting te laten wennen.
- Loop de intervallen in D3 tempo.
- Tijdens de aangegeven pauzes is aan te raden om heel rustig te joggen of te wandelen (p=1 betekent 1 minuut wandelen).
- Wees flexibel met je schema. Mocht je een hele dag moe zijn, voer dan een lichte training uit of neem een rustdag.

>>21 KM<<

HARDLOPEN VOOR
BEGINNERS

INDEX

P	Pauze
SP	Serie pauze
D1	Rustige Duurloop <i>Lage hartslag, inlooptempo</i>
D2	Normale duurloop <i>Iets harder dan inlopen, makkelijk vol te houden</i>
D3	Snelle duurloop <i>Hijgt iets meer, praat in korte zinnen</i>
D4	Extensieve interval <i>Praten gaat niet, flink doorlopen</i>
D5	Intensieve interval <i>In de verzuring en kan het maar kort volhouden</i>

DE EERSTE 8 WEKEN

WEEK	DAG 1 (D2)	DAG 2	DAG 4 (D3)	DAG 6 (D1)	TOTAAL AANTAL MINUTEN
1	30 minuten	Mpower	30 minuten	40 minuten	100
2	30 minuten	Mpower	3 x 10 minuten opbouwend naar D3 (P = 2)	50 minuten	110
3	30 minuten	Mpower	35 minuten	55 minuten	120
4	30 minuten	Mpower	4 x 10 minuten opbouwend naar D3(P = 2)	35 minuten	105 (Herstelweek)
5	30 minuten	Mpower	30 minuten	60 minuten	120
6	40 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 2 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 1)	70 minuten	140
7	40 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 6 x 3 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 1)	75 minuten	153
8	40 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 2 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 1)	60 minuten	130 (Herstelweek)

DE LAATSTE 8 WEKEN

WEEK	DAG 1 (D2)	DAG 2	DAG 4 (D3)	DAG 6 (D1)	TOTAAL AANTAL KILOMETERS
9	40 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 6 x 3 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 1)	75 minuten	153
10	40 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 4 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 2)	80 minuten	160
11	30 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 5 x 5 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 2)	90 minuten	165
12	30 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 4 x 6 minuten D3 10' minuten D1 uitlopen (P = 2)	70 minuten	144 (Herstelweek)
13	30 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 4 x 6 minuten D3 10' minuten D1 uitlopen (P = 2)	95 minuten	165
14	30 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 4 x 5 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 1)	110 minuten	180
15	30 minuten	Mpower	10 minuten inlopen D1 + 2 x 5 minuten D3 10 minuten D1 uitlopen (P = 1)	60 minuten	120
16	45 minuten loslopen in D1	Mpower	25 minuten loslopen met kleine versnellingen. Bijvoorbeeld tussen lantaarnpalen	RACE DAY!	